Prenum. z przes. zł. 9. Zł. 1.50

MYŚL TWÓRCZA MAZDAZNAN

TOM I. MARZEC, KWIECIEŃ, MAJ — 1930 № 2.



ODRODZENIE JEDNOSTKI I RASY.

TREŚĆ:

Redaktor Dr. Marja Betcherówna
Warszawa, Wspólna 77.

WYDAWNICTWO
:: POLSKI INSTYTUT ODRODZENIA ::
WILCZA 19—9 WARSZAWA TEL. 192-67.

A. Geilke. Łódź.

MAZDAZNAN.

Wśród haosu duchowego, moralnego zepsucia, wśród ustawicznego parcia do egoizmu, materjalizmu, wśród ślepego dążenia do fałszywej kultury serca i umysłu — jasny promień przejrzystego blasku, radosnej nadziei, dążenie do wyprowadzenia ludzkości na świetlane szczyty, zdrowe pola życia — to jest Mazdaznan!

Jest on syntezą religij i żadna nauka nie zakreśla swych celów tak szeroko, jak to czyni Mazdaznan planowo, radośnie, chętnie!

Zbliżcie się pielgrzymi, wy, którzy nieświadomie wędrowaliście w cieniu nieznanego słońca, otwórzcie swe serca, pozwólcie wniknąć objawieniu w zamknięte dotychczas komórki swego umysłu.

Gdzie jest nauka, któraby z taką żarliwością dążyła do uzdrowienia ludzkości, prowadziła do najszlachetniejszej miłości bliźniego? gdzie nauka, któraby w jednakowej mierze się litowała nad zwierzęciem, współczując mu, strzegła kwiatka przy drodze od niszczycielskich rąk? gdzie nauka, któraby w martwym kamieniu odczytywała cuda stworzenia, w gwiazdach firmamentu widziała materje o samoistnej egzystencji?

To wszystko mieści się w Mazdaznanie, którego wielkie umiłowanie żyjącej przyrody każe rezygnować ze zwierzęcego pożywienia i przez to z powodzeniem pracuje nad prawdziwą kulturą ducha i ciała.

MYŚL TWÓRCZA MAZDAZNAN

ROK II. MARZEC, KWIECIEŃ, MAJ — 1930 № 2

ROZMYŚLANIA „MANTRAMY“.

Głośne tajemnice szczęścia, odrodzenia i tworzenia siebie.

Adam Wilusz.

I.

Siedem twórczych pierwiastków Jaźń człowieczą tworzy:
Pierwszy — **Duch**, dusza duszy, skra Nieśmiertelności,
Drugi — **Rozum duchowy**, naczynie miłości,
Trzeci — wzniosły **Intellekt**, co świadomość mnoży,
Czwarty — siedlisko uczuć, mistrz wnętrznej budowy,
Zdrój szału i mądrości: **Rozum instynktowy**,
Piąty — źródło energji, życiodajna **Prana**,
Szósty — **Ciało astralne**, szata duszy dana,
Siódmy — **Ciało fizyczne**, nasz dom tymczasowy.

II.

Umysł człowieczy w trzech płaszczyznach działa —
Ziemia dla duszy jest próbą ogniową —
Tłumię w zarodku niskie chuci ciała —
Wszak dusza moja Kosmosu królową.
Memu „Ja“ służy zwierzęca natura,
Władyką jestem wszechświatom i sobie,
I biada, gdyby srebrne skrzydeł pióra
Złamała słabość ku Ducha żałobie!

D. c. n.

Dr. O. Z. A. Hanish.

ŚWIATŁA, WIĘCEJ ŚWIATŁA!

Światło przenika wszystko i nic nie może się oprzeć jego promieniowaniu. Jeden promyk słońca, gdy przedostanie się do ciemnego kąta, rozjaśnia wszystko i napełnia radością i szczęściem. Jeden oddech czystem powietrzem napełnia nas nadzieją i odwagą.

Powinniśmy nanowo nawiązać łączność z przyrodą, tak, ażeby ciało nasze mogło bardziej bezpośrednio zetknąć się ze światłem i słońcem i korzystać z jego ożywczego wpływu. Pod działaniem słońca nietylko znikają choroby cielesne, gdyż słońce przyciąga ku powierzchni wszystkie kwasy, minerały i trucizny, skąd wyparowują, lecz poza tem uczymy się kierować świadomie światłem słonecznem, które odnawia i odradza czynności cielesne i przyczynia się do zdobycia prawdziwej męskości i pełnej kobiecości.

Światło — to eliksir życia. Bez światła nic nie może istnieć. Cała przyroda jest jedynie skondenzowanem światłem kosmicznem. Promienie słońca istnieją tylko dzięki światłu, skupionemu w naszej planecie.

Cała przyroda promienieje od nadmiaru młodości i życia, tętni radością, weselem i szczęściem.

Dr. O. Z. A. Hanish.

PRZYGOTOWAWCZE I PIERWSZE ĆWICZENIA ODDECHOWE.

(Z dzieła: Nauka oddychania i sztuka życia).

Zadaniem pierwszego ćwiczenia jest spotęgowanie ostrości i siły wzroku, oraz rozwój wewnętrznych mięśni oka (akkomodacja). Przez sprawność wzroku zdobywamy jasność wyobrażeń i prawidłowość pojęć oraz sądów.

Da nam to możność w wielu wypadkach odróżnić prawdę od fałszu i zdobyć szerszy światopogląd.

Nauczycie się jeszcze rzeczy cudownych. Kto kroczy razem z duchem czasu, osiągnie mądrość dzięki talentom, obudzonym i rozwiniętym przez posłuszeństwo Głosowi Wewnętrznemu, który to Głos jest przejawieniem prawdziwego Ja.

Naszych rytmicznych ćwiczeń oddechowych, których zadanie polega na rozwinięciu zmysłów i zrównoważeniu czynności mózgowych, nie należy uważać za środki wyłącznie mechaniczne, ponieważ stosowane bez odpowiedniego skupienia i pragnienia nie doprowadzą do osiągnięcia celu. Ważnem jest, ażeby ciało było przygotowane do odbierania dobroczynnych skutków ćwiczeń. Przeto przed każdem ćwiczeniem rytmicznem nie powinniśmy zapominać o całkowitem opróżnieniu płuc, przez co oczyszczamy krew z kwasu węglowego. Czynimy to albo przez wypowiadanie z pamięci **jednym tchem** pewnych wierszy i zwrotek, o czem mówiliśmy w wykładzie wstępnym, albo za pomocą następującego ćwiczenia.

ĆWICZENIE PRZYGOTOWAWCZE I ROZLUŹNIENIE.

Siadamy wygodnie w taki sposób, ażeby stopy spoczywały zupełnie na podłodze. Kręgosłup należy wyprostować, ramiona opuścić swobodnie, brzuch wciągnąć. Ręce kładziemy na uda, kciukami do wewnątrz. Wdychamy szybko przez nos głęboko, wydychamy także przez nos, na podobieństwo głębokiego westchnienia, w ten sam sposób wdychamy i wydychamy, sześć do siedmiu razy, jakgdyby sapiąc. Ćwiczenie kończymy bardzo długim wydechem.

W ciągu tego długiego wydechu uskuteczniamy zupełne **rozluźnienie ciała**; najpierw zwalniamy z natężenia prawą stopę, odciągając siłą woli napięcie nerwów ku górze nogi, a stamtąd w kierunku serca (do splotu słonecznego). W podobny sposób rozluźniamy prawą rękę. Następnie w mózgu przerywamy bieg wszystkich myśli, odrzucamy wszystkie kłopoty, niepokoje, słowem staramy się nie myśleć. Rozluźniamy twarz, język, kark, gardło, szczękli. Język powinien spowobodnie spoczywać w jamie ustnej, przylegającej lekko do zębów przednich, lub też, podwnięty w tył, przytykać do podniebienia. Zęby dolne nie powinny stykać się z górnemi, podbródek wysunąć cokolwiek na przód. Odciągamy napięcie z lewej ręki, później z lewej stopy i kierujemy je do serca. Nakoniec zwalniamy z naprężenia trzewia, z wyjątkiem serca, w którem gromadzi się cała siła życiowa i które rozdziela ją następnie równomiernie pomiędzy wszystkie narządy. Całą tę czynność rozluźniania uskuteczniamy **w ciągu jednego wydechu**, poczem jesteśmy go-

towi do przeprowadzania miarowego ćwiczenia oddechowego.

Co jednak należy rozumieć przez rytmiczne oddychanie? Spójrzmy na przypływ i odpływ morza. Widzimy, jak przybiera ono i zniża się w równych odstępach czasu, zawsze jednakowo; nie wznosi się i nie opada nieprzerwanie, lecz stopniowo, dźwigając się przez pasmo fal o równomiernym rytmie. Wszystko we Wszechświecie poczyna się ruchem falistym, a oddech, który jest łącznikiem osobowości z Nieskończonością, jest także falowaniem, przybieraniem i opadaniem, przypływem i odpływem, którego fala rytmiczna zależy od ruchów serca.

Wdech powinien trwać przez siedem uderzeń serca (w przybliżeniu siedem sekund). Tętno serca należy wziąć za podstawę miary oddechu i uzgodnić z niem swój rytm. Chodzi tu o zwykłe skandowanie oddechu na podobieństwo miarowego i melodyjnego czytania wierszy, kiedy wyczuwamy ilość sylab, nie licząc ich. Zatrzymanie oddechu trwa połowę tego czasu, trzy do czterech uderzeń serca.

PIERWSZE ĆWICZENIE RYTMICZNE.

Cała postawa jest zupełnie prosta, wszystkie mięśnie ciała całkowicie rozluźnione, jedynie kręgosłup trzyma się prosto.

Plecy zwracamy do światła. Na wysokości oczu, w odległości mniej więcej półtora metra, umieszczamy ciemny przedmiot, najlepiej krążek z czarnego papieru. Wzrok kierujemy do środka tego przedmiotu i wpatrujemy się w niego bez mrugania oczami i bez opuszczania powiek; taka postawa ułatwia nam usunięcie myśli jako też jej skupienie, co jest tajemnicą rozwoju duchowego.

Rozluźniamy ciało i usuwamy, o ile możności, cały zapas powietrza z płuc, unikając jednak najmniejszego wysiłku. W ćwiczeniach naszych wszystkie ruchy uskutecznia się swobodnie, z wdziękiem i spokojem. Następnie wdychamy przez nos powoli, łagodnie, z dokładnym rytmem, przez siedem sekund albo siedem uderzeń serca. Najpierw napełniamy wierzchołki płuc, zawsze jednak bez wysilania się, następnie całe płuca, dokładnie i głęboko i zatrzymujemy oddech. Rytm jak wyżej utrzymujemy podczas wdechu i wydechu. Opróżniamy z początku dolną część płuc, bacząc

na ich ruchy, żeby nie dopuścić do żadnych przystanków, skurczy ni przyśpieszeń. Cały oddech powinien przypominać łagodne falowanie.

Wdychając Tchnienie życia, ze wzrokiem utkwionym w ciemnym krążku, skupiamy umysł na oddechu i śledzimy w myślach, jak prąd powietrza wnika w nozdrza nasze, przechodzi w kanały oddechowe i rozchodzi się po płucach. Podczas wydechu śledzimy prąd w przeciwnym kierunku.

Zważając na czynności oddychania, skupiamy się na Ga-Llama, zasadzie ośrodkowej życia, z głębokiem przeświadczeniem, że On to odbudowuje tkanki naszego ustroju i utrwala podwaliny życia odrodzonego. Oddychając, uświadamiajmy sobie, że oddech jest czynnikiem życiowym w całem znaczeniu tego słowa i że zadaniem oddechu jest nieograniczone potęgowanie naszej świadomości osobistej.

Ażeby zdać sobie sprawę z doniosłości tych ćwiczeń, trzeba sobie uświadomić, że krew utrzymuje się w ruchu tylko dzięki oddychaniu. Praca serca ma za zadanie równomierne jej rozdzielanie, na płucach zaś ciąży obowiązek oczyszczania i wprowadzania w ruch obiegowy. Zadanie **oddechu cielesnego** polega na zdobywaniu tlenu z powietrza, koniecznego do wiązania węgla, obarczającego krew, w łatwy do wydalenia kwas węglowy i wprowadzaniu krwi w ruch. Gdy praca ciała spotyka jakiekolwiek przeszkody, to dzieje się głównie z powodu niedostatecznej czynności narządów oddechowych. Wówczas trzeba uciec się do oddechu jako do jedynego prawdziwego środka ratunkowego.

W czasie skupionego oddychania, świadomie rytmicznego, nietylko spalamy odpadki i wydalamy kwas węglowy ze krwi, lecz także wdychamy w siebie Ga-Llama, zasadę ośrodkową życia, chociaż nie zdajemy sobie tego sprawy, gdyż nie można wykryć Jego obecności. A jednak Ga-Llama jest rzeczywistością, istnienie jego można pojąć przez umysł, odczuć w duszy i uchwycić przez zmysły.

To pierwsze ćwiczenie przeprowadzamy przez trzy do **pięciu minut**, trzy razy dziennie, trzy minuty rano, trzy minuty w południe i trzy minuty przed zachodem słońca, co razem czyni dziewięć do piętnastu minut ćwiczeń dziennie. Przez te kilka czy kilkanaście minut przetwarzamy swe ciało na ciało nowe. Ćwiczenia tego nie należy wykonywać wcześniej jak w pół godziny po jedzeniu.

Stopniowo będziemy się przyzwyczajać do oddychania w tym rytmie siedmiosekundowym. Jeżeli początkowo oddychanie w ciągu siedmiu tętn będzie nas męczyć, oddychamy przez cztery sekundy, zatrzymując oddech i czyniąc przerwę przez jedną lub dwie sekundy. żeby nie liczyć sekund, powtarzamy w myślach gamę, wstępującą w czasie wdechu, zstępującą podczas wydechu.

Skupiajmy się na oddychaniu bez względu na to, czy jesteśmy zdenerwowani, podnieceni, znużeni, wytrąceni z równowagi. Z chwilą rozpoczęcia ćwiczeń wszystko zmieni się na lepsze. Dzięki wytwarzaniu fluidów elektrycznych ożywia się układ nerwowy, umysł odzyskuje spokój w ciszy skupienia się, a ciało, dzięki przywróceniu normalnego obiegu krwi, nabiera sił.

I w ten sposób, coraz bardziej krzepnąć będą podwaliny należytego zdrowia, długiego życia, jasności intellektu i nieograniczonych zdolności umysłowych, co nadaje życiu, pomimo jego trudów, prawdziwą wartość.

Dr. O. Z. A. Hanish.

CZYSTOŚĆ POKARMÓW.

(Z dzieła: Zasady odżywiania).

Mazdaznan ściśle odróżnia **pokarmy czyste,** które mają na celu zachowanie zdrowia i życia, od **pokarmów nieczystych,** które prędzej czy później sprowadzają chorobę i śmierć. Pożywienie przynosi korzyść tylko wtedy, gdy zawiera całą swą siłę życiową i kiedy siłę tę całkowicie wykorzystujemy. Siła życiowa ginie podczas rozkładania się pokarmu, a jednocześnie rozwija się w nas siła rozkładowa.

Tak właśnie dzieje się z mięsem, którego spożywanie jest jednym z największych błędów, wypaczaniem podstawowych praw przyrody i przyczyn mordowania niewinnych stworzeń. Przykazanie „Nie zabijaj“ odnosi się tak do zwierząt jak i do człowieka.

Przez jedzenie mięsa psujemy własną krew. Wszystko, co jest trupem i poczyna się rozkładać, jest **nieczyste** i niezdatne na pokarm, a że ciało nasze nie jest bezwładną maszyną, lecz ustrojem żywym, więc nie może być odżywiane składnikami, pozbawionemi życia.

Ponieważ siła życiowa pokarmu przejawia się jako woń, przeto postąpimy dobrze, posługując się zmysłami smaku i powonienia, które wyraźnie wskazują, że spożywanie pokarmów surowych pomaga do rozwoju człowieka. Mięso niegotowane i nieprzyprawione jest niemożliwe do jedzenia, a tak zwany „nieporównany“ smak dziczyzny powstaje wskutek naszpikowania przyprawami korzennemi.

Gdy tylko mięso pocznie się rozkładać, co następuje bardzo szybko po śmierci zwierzęcia, niezwłocznie rozwijają się w niem trucizny, jak kreatyna (metyloglikocjanina) i leukomainy, co już powinno wystarczyć do odstraszenia ludzi od mięsa, gdyż, ani gotowanie, ani doprowianie nie wystarczają do zniwczenia ich szkodliwego oddziaływania.

Człowiek nie posiada zdolności trawienia mięsa, gdyż jego soki trawienne nie mają odpowiedniego kwasu do rozpuszczania tkanek mięsnych. Rozpuszczają się jedynie ciała białkowate, zawarte w mięsie, lecz te działają tylko jak natychmiastowe podniety, które szybko słabną. Nierozpuszczalne pozostałości tkanek mięsnych zalegają w drogach trawiennych i tam ulegają rozkładowi. Powstaje fermentacja gnilna, która wytwarza mnóstwo pasorzytów i zarazków, mnożących się niezmiernie szybko, powodujących niezliczone choroby. Mięso jest więc pokarmem zawsze niezdrowym i każdy, kto stara się kroczyć razem z postępem, powinien **wyrzec się go zupełnie.**

Pewna ilość ciał białkowych, zawartych w mięsie, wprowadziła w błąd chemików, którzy uwierzyli w jego wartość odżywczą. Jednakże **rozbiór chemiczny nie wystarcza do określenia wartości odżywczej pokarmu,** gdyż wskazuje tylko skład drobinowy. Jednakowe segregowanie ciał, zawierających białko, jest błędem. Strączkowe np. rośliny oddziaływują inaczej niż grzyby i zboża, białko mięsne nie wywołuje tych skutków, co jaja lub mleko. Białko zwierzęce prócz tego różni się od roślinnego tem, że szybko krzepnie, jest trudno przyswajalne.

Białko mogą wytwarzać tylko rośliny. Zwierzęta, niezdolne do tego, biorą je z roślin, i białko, zawarte w mięsie, straciło już swą siłę pierwotną, przez to, że częściowo już zostało zużyte.

Mięso pomimo swych składników białkowych nie jest wcale pokarmem pożywnym, lecz tylko zatruwającą podnie-

tą. Działa na serce i system krwionośny podniecając, nie może jednak służyć do odbudowania komórek cielesnych. Krótkotrwała podnieta, wywołana przez mięso, przyczynia się do powstawania sztucznego apetytu przez drażnienie ścian żołądkowych.

Starożytni wiedzieli dokładnie o jego szkodliwych właściwościach. Niektóre ludy wschodnie karmiły wyłącznie mięsem przestępców, którzy w pierwszych dniach czuli się świetnie, najsilniejsze jednak natury nie długo wytrzymywały. Wyłączne spożywanie mięsa zabija człowieka najdłużej w ciągu 28 dni.

Nietylko jednak z tych względów powinniśmy być przeciwni spożywaniu mięsa. Sposób życia powinien pomagać do uzgodnienia sił naszych z siłami przyrody i z naszem przeznaczeniem. Gdy przestajemy uważać przyrodę za kłębowisko sprzecznych sił, a widzimy w niej nieustanny rozwój wedle niezmiennych praw, wtedy dostrzeżemy łatwo, że wszystkie jestestwa w swych niezliczonych odmianach są ustawione w porządku coraz większej doskonałości. Minerał jest utworzony z eteru kosmicznego, roślina żywi się materją nieorganiczną, zwierzę karmi się roślinami. W ten sposób roślina uszlachetnia materję, nadając jej samorządność. Pasorzyty, dzikie zwierzęta, ludożercy i t. d., którzy pożerają siebie nawzajem lub słabsze od siebie istoty, są wyrazem upadku lub rozwoju wstecznego.

Człowiek, istota najbardziej rozwinięta pośród świata zwierzęcego, nie przyśpiesza wcale swego rozwoju przez zabijanie zwierząt na pokarm; przeciwnie, przyczynia się przez to do własnego upadku. Z drugiej zaś strony substancja zwierzęca nie uszlachetnia się przez trawienia ludzkie, gdyż urządzenie trawienne człowieka jest podobne do zwierzęcego; natomiast dla substancji roślinnej poświęcenie życia osobistego rośliny i przeniesienie całej siły życiowej ze szczytu swej dojrzałości do organizmu wyższego rządu jest rozwojem.

Często słyszy się zarzuty, że jeżeli mięso jest szkodliwe dla człowieka, to i inne wytwory zwierzęce, jak jaja i mleko, podlegają tym samym zarzutom. Ten sofizmat niektórzy jarosze uczynili swem prawem; należy przeto odeprzeć ich zarzuty. W istocie rzeczy jest różnica zasadnicza między

mięsem a wytworami zwierzęcemi. Zaznaczyliśmy już, że każde ciało martwe niezdatne jest na pokarm, gdyż pozbawione jest siły życiowej. Tak jest z mięsem, które z chwilą, kiedy życie uciekło z niego, dąży do rozczłonkowania się na składniki mineralne. Przeciwnie ciała w rodzaju jaj i mleka są skończone same w sobie. Osiągnęły stan pośredni swego rozwoju i przeznaczone są z natury rzeczy do podtrzymania i wspomagania życia zwierzęcego; tem sa u zwierzęcia, czem bulwy i owoce u rośliny. Podobnież jak niezdrowe są niedojrzałe owoce, tak samo jaja, wydobyte z ciała kury, których rozwój nie dokonał się całkowicie, niezdatne są na pokarm. Do spożycia nadają się tylko wtedy, gdy są zupełnie świeże i nim pocznie się w nich tworzyć nowa istota. Z chwilą, gdy zarodek życia poczyna sie rozwijać, jajko staje się trucizną; podobnie dzieje się z ziarnem lub bulwami, które puściły kiełki, i ikrą (kawiorem), która do jedzenia nadaje się wtedy, gdy jest złożona przez ryby a nigdy, po wydobyciu z ich wnętrzności.

Zazwyczaj każdy organizm, po osiągnięciu szczytu swej działalności i czynności, starzeje się, to jest traci siłę rozrostu, nie rozwija się więcej i może tylko cofać się; skazany jest nieuchronnie na rozkład na składniki pierwotne. Przyroda ochrania swe twory i nie pozwala sprzeciwiać się jej prawom. Kto sprzeciwia się planom przyrody, kto zabija i żywi się trupami, staje w sprzeczności z nią. Następstwem tego zawsze jest nędza i choroba, które opóźniają wypełnienie naszego przeznaczenia — pracy twórczej w zdrowiu i szczęściu.

Inż. K. Siuda. Bydgoszcz.

MAŁE KAZANIA.

„Wszystko jest wasze!“ Tak, wszystko w tym świecie jest dla naszego użytku. Lecz biada temu, kto popadnie w błąd nadużycia: nie ominie go kara, póki nie spłaci swej winy do ostatniego szeląga.

Człowiek, który ufa swojemu bogactwu, jest niewolnikiem przypadku, podczas gdy ten, który opiera się na swoich talentach i umiejętnościach, swobodną ma drogę.

Kraść komuś czas jest takim samym grzechem, jak kraść mu pieniądze.

żyj tak, abyś mógł powiedzieć: świat jest codziennie lepszy, bo ja jestem w nim. Wszelkie inne „naprawianie" świata niewiele ma wartości.

Równość, to nie równomierny podział bogactw, lecz równomierne uznanie godności człowieka.

Nienawiść rasowa wytwarza uprzedzenia, ucisk i wojny.

Człowiek, który zabija swoją złość lub chciwość, większy jest niż ten, który na wojnie zabije tysiąc „wrogów".

WSKAZÓWKI NA MARZEC, KWIECIEŃ I MAJ.

Marzec jest miesiącem odmłodzenia i odrodzenia.

W marcu i kwietniu pokarmy powinny być najpierw oczyszczające, a następnie pokrzepiające.

Zmniejszyć ilość skrobi. Zaniechać picie kawy i herbaty.

Rankiem soki owocowe z gorącą wodą.

W marcu wskazane są: groszek, soczewica, fasola.

Z jarzyn: endywja, cykorja, mniszek, pietruszka, szczypiorek, selery (nać, kłęby, nasiona), surowa marchew tarta z anyżkiem, kapusta surowa kwaszona albo zwykła, lecz nigdy gotowana.

Jaknajmniej chleba. Lepsze są sucharki, keksy, płatki owsiane i pszenne.

Warunek zdrowia fizycznego: przyzwyczaić ciało do opróżniania kiszki grubej 2 razy dziennie, pęcherza 6 razy i płuc 5 razy.

Zamiast solą i pieprzem obecnie lepiej przyprawiać pokarmy macierzanką, lub świeżemi fijołkami.

Jedzenie posypywać szczyptą węgla drzewnego, popiołu, sproszkowanej skorupki z jaj lub takowe spożyć po jedze-

niu. Nie są one przysmakiem, lecz uzupełniają w tą porę pewne braki ustroju.

Do kąpieli gorących dodawać 3 filiżanki sody.

W marcu wskazane są obmywania ciała gąbką, zmaczaną w zimnej wodzie, rano i wieczorem.

Gimnastyka aktywniejsza wskazana jest dla młodzieży, Dla ludzi w podeszłym wieku lepsze są ćwiczenia rozluźniające wraz z mięsieniem stawów. W połączeniu z wiosenną djetą podtrzymują one gibkość ciała i należyte krążenie krwi.

Przeciw chronicznemu nieżytowi i zajęciu nosa, krtani: rano, w południe i wieczorem kłaść szczyptę boraksu oczyszczonego do nozdrzy i na język, żeby się powoli rozpuścił. Żuć suszone śliwki.

Jeżeli w marcu nie przeprowadza się ścisłego postu, wskazaną rzeczą jest jadanie tylko raz dziennie.

KWIECIEŃ — MAJ.

Dni Wielkiej Nocy mówią nam, że ciało nasze, podobnie jak cała przyroda, odradza się.

W kwietniu, począwszy od Wielkiej Nocy można spożywać jaja kilka tygodni; w porze zwykłej ograniczamy użycie.

Mleko jest dobre, dopiero wtedy, gdy krowy wyjdą na świeżą paszę.

Jeśli się ma wielką chęć na mleko, to dobrze jest dodać do niego soku z cytryny: 1 cytryna na pół litra mleka; szybko skłucić (sok wlewamy kroplami w miarę skłucenia). Otrzymujemy wtedy bardzo przyjemny, odświeżający i lekkostrawny napój.

Co rano nacierać ciało soloną oliwą.

Głód powinien być jedynym warunkiem siadania do stołu, a nie przyzwyczajenie. Co innego apetyt, a co innego głód. Jeżeli chętniebyśmy zjedli kawałek czerstwego chleba, to znaczy żeśmy głodni.

Dla ludzi lubujących się w cyfrach, podajemy stosunek pokarmów **oczyszczających** do **budujących** (jarzyn i owoców do zbóż, nabiału, orzechów itd.). Pracownicy umysłowi — 6:1; pracujący siedząco (urzędnicy) — 5:2; pracownicy fizyczni 4:3. Dwie ostatnie kategorje potrzebują poza tem i część tłuszczu.

Ludzie w podeszłym wieku powinni unikać jaj. Skłonni do nieżytów i podrażnień błon śluzowych powinni ograniczyć spożycie masła, a kto cierpi na wątrobę, niech wyrzeknie się zupełnie spożywania mleka i masła.

Szpinak, szczaw, mniszek, seler itd. pokrajane na drobno i zmieszane z twarogiem, służą do sporządzenia wybornych krajanek (posmarowane na chleb).

Wskazane są kąpiele słoneczne, chodzenie po rosie boso rano. Pozatem nacieranie i miesienie.

Na wzmocnienie żołądka: 2 białka ubite na piankę z dodatkiem soku z jednej lub dwu cytryn. Spożywać rano na czczo przez 10 dni.

W miesiącach tych już jest na targu dużo jarzyn. Raczyć się niemi dowoli. Wskazane są również wyciągi z ziół.

Sałaty: rzeżucha, szczaw, rzodkiew, kapusta biała, szpinak, mniszek, endywja, cykorja, rzewień, szparagi itd. wzmagają trawienie i polepszają przyswajanie. Ich sole i kwasy wzbogacają krew i polepszają jej skład.

Najlepsza kawa zbożowa przygotowuje się z pszenicy, jęczmienia i palonego korzenia mniszka.

Im bardziej zastanawiamy się nad zagadnieniami bytu, tem lepiej poznajemy, jak cudownie wszystko jest urządzone niewidzialną ręką, która nie zapomina o najmniejszych szczegółach. Trochę rozsądku i dobrej woli w szukaniu drogi do zdrowia, a rzeczywistość stwierdzi skuteczność naszych wysiłków.

Juraj Kazamek.

O VEGETERIANSTVE.

Nieto żiadnej pochybnosti, że vel'ka vacsina l'udstva na zemie, spiecha do zahuby, klesa rapidne, stupen za stupnom, nizsie a nizsie, a to najviac v tych krajinach, kde sa spotrebuje najviac masa. V tychto krajinach je najviac zlocinstva, a nemoc vselijakeho druhu, a trapenia bez konca.

Naproti tejto ohromnej masse, która sa żenie do zahuby, stoji len hrstka l'udi dobrej vole — asi styri percenta celeho l'udstwa — ktori napreduju, a sa zdokonaluju, a robia pokusy l'udstvo zachranit' od istej zahuby.

Asi pred tridsat' rokmi som sa prvy raz stretol s clovekom, ktory nepožival masa, ani ryb, bola to žena, krasna jako anjel, byvala v New Yorku. Chcela ma tież priviest' k cistemu żyvotu, ale ja som sa jej vysmial: „żit' bez masa?" Myslel som, że ma v hlave o kolecko viac, alebo menej.

Asi desat' rokov po tomto pripade zase som sa potkal c l'udmi, ktori nejedia maso, tento raz bola to cela rodina, otec, matka a tri deti. On bol tesar, a ona pred vydajom bola ucitel'kou, ich deti chodievaly do skoly s mojimi detmi, a moja dcera my povedala, że su to najmudrejsie deti z celej skoly, a zdravie z nich aż kypelo, zakial' v nasej rodine vżdy bol dakto chory.

Aż po svetovej wojne, ked' som bol na smrt' chory, zacal som novy život bez masa a bez ryb, a zdravie sa my znacne popravilo, a od tych cias zacal som studovat Vegetarizmus, a Mazdaznan.

Priciny, preco nemame masa jest' su tol'ke, że o tomto existuju cele knihovne. Spomeniem tu len niektóre, ktore najviac skodia l'udskemu zdraviu.

Ked zomre clovek, alebo ho zastrelia ako vo vojne, alebo ho automobil zabije, tak potom to mrtve telo pochova-

me do zeme, alebo — ako v novsom case — ho spalime v Krematoriume, ale ked‘ zomre svina, vol, kura atd‘. tak mrtve telo toho zvera pochovame do nasho żaludka. To mrtve telo sa rozkłada v nasom żaludku prave tak, ako mtrve telo cloveka v hrobe, a zapricini nam vseliake nemoce, zkrati nas żivot.

Clovek, ktory nejie maso nikdy nedostane raka, na ktoru niemoc zomiera teraz asi 30 percentov l‘udi vyse 40 rocnych.

Vsetci vel‘ki reformatori boli vegetaristi. Mojżis żidov i manou żivil len aby ich oducil od masojedstva, a jeho zakon „Nezabijes“ vyniesol i na ochranu zvierat.

Od zverożrutstva k l‘udożrutstvu je len maly krok, ako to vidime v pripade moldavskych ciganov, a pripad Hamana z Berlina, a mnohe pripady pocas minuleho hladu v Rusku a v pritomnom case v Cine.

I ten najprimitivnejsi clovek vie, że do pitnej vody mrtve telo hadzat‘ je nezdrovo, że z toho povstanu nemoce ako typhus atd‘. a voda sa rozkłada. Prave ta sa znecisti l‘udska krv, ked‘ hadżeme do nasho żaludka mrtwe telo zvierat.

Masojedstwo nici nas słovensky narod, zakial sme boli chudobni boli sme zdravi, lebo sme jedli malo masa, ale ked‘ sa financne zmożeme, doprojeme si, a nasledok je, że nasi najlepsi pracovnici narodny, v poslednom case zomieraju v tom najkrajsom veku, a iny pre nemoce nemożu pracovat liecia sa, a praca stoji.

Vrat‘me sa k cistemu żivotu, jedzme len ciste jedla zo zrna, zeleniny a ovociny, a budeme blażene a dlho żit.

Dr. O. Z. A. Hanish.

ROZWAŻANIA WIECZORNE.

Żyjemy na ziemi, aby cieszyć się życiem i korzystać z bogactw przyrody, nie kosztem bliźniego i nie przez ograniczanie jego praw, ale przez posłuszeństwo głosowi sumienia i rozsądku. W ten sposób zawsze zachowamy niezależność.

Jeśli pragniemy, aby serce nasze biło zawsze zgodnie „z Sercem Świata“, jeśli chcemy, by umysł nasz był zawsze

zdolny do rozsądzania, rozróżniania i zgłębiania każdej rzeczy i zagadnienia, powinniśmy zdawać sobie sprawę, co to jest i czem jest „siła poruszająca“ (dynamiczna) w człowieku.

Położćie się na boku, z policzkiem na dłoni, tak, ażeby wielki palec sięgał za ucho. Druga ręka spoczywa dowolnie. Rozluźnijcie zupełnie ciało, a pod nerki podłóżcie poduszkę w ten sposób, żeby klatka piersiowa miała zupełną swobodę ruchów i żebyście mogli oddychać bez żadnego wysiłku. Po zupełnem usunięciu w ten sposób naprężenia i ucisku i uzyskaniu wygodnego położenia, zacznijcie oddychać głęboko, bacząc, by wydech był dłuższy od wdechu, oddychajcie jednak lekko, swobodnie, bez żadnego zmuszania się i wysiłku, co jest rzeczą bardzo ważną. Wydychajcie jeszcze i jeszcze, coraz dłużej aż wpadniecie w objęcia Morfeusza.

Między godziną 2—3 przewrócicie się na drugi bok. Nastąpi to samo przez się. Proces oddychania odbywa się pod kierownictwem i nadzorem podświadomości. Po przebudzeniu się będziecie pełni zapału. Nie trzeba wówczas przecierać oczu. Odrazu jesteście gotowi do działania. Codzień przybywać wam będzie energji cielesnej i umysłowej. Po 9 miesiącach będziecie zdziwieni zmianą, jaka w was zaszła. Będziecie zdolni do myślenia, tak, jak istota ludzka powinna myśleć. Stwierdzicie ogólne polepszenie samopoczucia i zrozumiecie wówczas, że pierwszem prawem, które każdy powinien przestrzegać, jest dbałość o samego siebie.

Odczujecie Nieskończoność w głębi swego jestestwa, a wówczas przestaniecie szukać Boga w obłokach. Powiesz sobie, że Bóg jest Bogiem m o i m, że jest On „sam“ w mojem sercu, pojmiesz jasno znaczenie słów: „Ja i Ojciec mój tworzymy jedno“.

BÓG JEST MIŁOŚCIĄ.

„Znać Boga, to żyć wiecznie“. „Bóg jest Miłością“. Oby Bóg przebywał w sercach naszych, oby uczynił je swym przybytkiem i Świętem Świętych. Serce każdego człowieka z woli Wszechmocnego jest przeznaczone na tron dla Niego, na ołtarz doskonały Jedynego, gdzie płonie niegasnący ogień Miłości Bożej, wysyłając wkrąg, niby słońce, wszystko ożywiające i podtrzymujące promienie.

Bóg jest Bogiem żywych a nie Bogiem umarłych! Zbudź się duszo moja! Zrzuć z siebie ciężar materji, która cię przytłacza! Wezwij Boga wołaniem poza sferę zewnętrzną. Wznieś oczy wzwyż, ku górom. Raduj się świadomością, że zrodzona z Boga i Wieczności. Pozwól, by promienie boskiej Miłości przeniknęły we wszystkie labirynty materji i ażeby chwała Jedynego prześwietliła wszechświat. Ojciec wszystkiego, co istnieje, może objawić się swym dzieciom według swych praw i według porządku, który sam ustanowił.

Wszystkim naszym przyjaciołom życzymy wesołych świąt Wielkiej Nocy! Niech się zacznie nowe życie, lepsze, szczęśliwsze jak było dotąd, niech wszyscy obudzą się do nowego szczęśliwego życia.

INFORMACJE.

Widząc wielką potrzebę uświadomienia osób, prowadzących pensjonaty w uzdrowiskach w dziedzinie jarstwa leczniczego, urządziliśmy kurs 2-tygodniowy pod kierunkiem specjalistki p. Z. Esten, oraz lekarki higjenistki D-ra M. Betcherówny, postępowego jarskiego gotowania w spec. naczyniach, z uwzględnieniem nowoczesnej dietetyki. Kurs ten zaszczyciła swoją obecnością kierowniczka kursów kulinarnych Koła studjów Gospodarstwa Domowego p. Elżbieta Kiewnarska.

Wiadomość o naszych poczynaniach dotarła do Śląska Górnego, skąd przybyła do nas kierowniczka czytelni narodowej z Królewskiej Huty, p. Janina Giżycka.

Następny kurs odbędzie się od 1-go maja do 15-go, zapisy przyjmuje i informacji udziela p. Niks-Albrechtowa, Chmielna 25.

Zamierzamy wydawać obiady u p. Dackiewicz: Mokotowska 57, m. 25, II podw., II piętro.

Chętnie odpisujemy na wszelkie zapytania w sprawach odrodzenia fizycznego i duchowego.

KOSÓW.

Wszelkie nowe idee, spotykają się z początku z nieufnością, a nawet z przeciwdziałaniem.

Podobny los spotkał też najpierw ideę przyrodoleczniczą, której pionerem u nas w Polsce jest od lat przeszło 30 D-r A. Tarnawski.

Do niedawna jeszcze słyszało się o „warjatach od D-ra Tarnowskiego“, który ludzi w Kosowie pędza po trawce, niewoli do pracy fizycznej, morzy głodem. Mimo to, idea się rozszerza i wynikami swemi zdobywa coraz więcej zwolenników i wyznawców.

By móc myśl nową spopularyzować należy ją podawać ogółowi przystosowaną do jego psychiki i fizycznych możliwości.

Taksamo też D-r Tarnawski przy wyborze n. p. przepisywanych przez niego ćwiczeń gimnastycznych, kierował się takiemi, które przynoszą korzyść organizmowi, a mogą być wykonane przez każdego, bez względu na wiek i poprzednie przygotowanie.

Trzeba mieć dużo charakteru, dużą siłę woli, oraz gorącą wiarę w celowość tego, co się propaguje, by potrafić swą ideę zaszczepić innym. D-r Tarnawski posiada te dane w wysokim stopniu, a jednak jak nikły odsetek nawet zwolenników jego systemu po opuszczeniu zakładu w Kosowie stosuje stale jego zasady w życiu codziennem, tak gimnastykę, jak też dyetetykę i odżywianie kosowskie, mimo świadomości o korzyści tych zabiegów.

Wpływają na to ujemne warunki i tryb życia miejskiego, najbardziej zaś, żeśmy od dzieciństwa nie byli przyzwyczajeni do właściwej hygjeny, jaką zaleca nowy system. Brak nam przytem Polakom siły woli ipłynącego z wewnątrz nakazu owego „WŁADAJ SOBĄ“, który widzimy w Kosowie, jako dewizę, umieszczoną na bramie wejściowej.

Chowajmy młode pokolenia od zarania w ten sposób, by wszędzie i przez całe życie tworzy sobie Kosów, t. j. by na pierwszym planie, poza pracą, było dla nich odpowiednie i racjonalne odżywianie, a przedewszystkiem obcowanie z naturą w powietrzu i słońcu.

Poza apostołem idei, jakim jest D-r Tarnawski, i celowością zbawiennych jego wskazówek i porad, sam klimat i piękno przyrody otaczającej wpływają w Kosowie tak kojąco, że człowiek czuje się swobodny i pogodny, jak to, co go otacza. Te góry, pokryte cudnemi łąkami lub lasem, o łagodnych zboczach, dostępne dla każdego bardzo przeciętnego piechura, te

żyzne pola, obsiane pięknemi zbożami i kukurydzą, schludne domki, mnóstwo drzew owocowych, lud uprzejmy, gościnny, zadowalający się małym zarobkiem, dalej piękne dalsze wycieczki, nie wymagające wyszkolenia w taternictwie, a przedewszystkiem to wspaniałe słońce i stała prawie pogoda usposabiają tak beztrosko i pogodnie, że człowiek sam siebie, tego przedenerwowanego mieszczucha, nie poznaje! — Do podtrzymania miłego nastroju i dobrego samopoczucia przyczynia się w dużej mierze regularne życie. Wczesne wstawanie i wczesne chodzenie na spoczynek, gimnastyka, chodzenie po rosie, zabiegi wodolecznicze, kąpiele słoneczne, pożywienie lekko-strawne, a mianowicie: nabiał, jarzyny, trochę mącznych potraw, sałata i owoce; jedzenie smaczne i pożywne a nie obciążające organizmu. Sen przy otwartych oknach dopełnia programu kuracjusza, który w ten sposób pozostaje 24 godziny na dobę na powietrzu, obcując z przyrodą i wyzyskując jej dary nieprzebrane. *)

Fama głosi, że D-r Tarnowski jest osobiście najlepszą reklamą, bo gdy w wieku lat 40-tu zdaniem lekarzy beznadziejnie zapadł na zdrowiu, on się sam dźwignął dzięki tej swojej metodzie, zaczerpniętej początkowo od ks. Kneipa. — Przyjęty wówczas tryb życia utrzymał go dotąd rześkim i zdrowym.

To też, komu tylko pozwalają środki, powinien podążać do Kossowa, wykorzystując urlop dla dania organizmowi najbardziej pożądanego wypoczynku celowego, odświeżenia organizmu, usunięcia szkodliwych dlań pozostałości, nagromadzonych na skutek naszych własnych przywar i niestosowania przedewszystkiem owej dewizy „WŁADAJ SOBĄ“.

---

*) Kuracjusz D-ra Tarnowskiego nie otrzymuje żadnych lekarstw, ale wprowadzonym zostaje w możliwie idealne naturalne warunki zdrowotne. Kuracji dokonuje sam organizm danego osobnika, korzystając z udzielonej mu ku temu nareszcie sposobności.

Zakł. Graf. Pracowników Drukarskich, Warszawa, Nowy-Świat 54 Tel. 15-56